

令和4年度

# 2月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう「せつぶん・だいちについてしよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材  
 こめ・牛乳・ぶたにく・さつまいも・ほうれんそう  
 こまつな・チンゲンサイ・にら・にんじん・セロリ  
 ながねぎ・はくさい・もやし

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

日 ようび	こんだてめい		おも からだ 主に体をつくる もとなる食品 (あか)	おも からだ ちようし 主に体の調子を 整えるもとなる食品 (みどり)	おも 主にエネルギーの もとなる食品 (き)	熱量 kcal (小) (中)	たんぱく 質 g (小) (中)	脂質 g (小) (中)	食塩 相当量 g (小) (中)
	牛乳	しよく 主食・おかず・デザート							
1 水	○	ごはん ハヤシチュー チーズオムレツ カニカマとキャベツのサラダ	牛乳 ぶたにく たまご チーズ カニカマ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン きゅうり グリンピース	こめ あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング	667 852	23.8 29.0	23.4 28.3	2.1 2.6
2 木	○	ごはん なめこのみそしる とうふハンバーグおろしだれ 白井市産ほうれんそうのわふうサラダ りんご(赤・黄二種類)	牛乳 とうふ みそ ぶたにく とりにく のり	なめこ にんじん こまつな ながねぎ だいこん にんにく しょうが ほうれんそう えのき たまねぎ りんご	こめ さとう でんぷん あぶら	582 725	22.7 26.9	15.3 16.9	2.3 2.3
3 金	○	★せつぶんこんだて★ ごはん おにかまぼこのけんちんじる いわしのうめに ひじきのいりに とうにゅうプリン	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ いわし ぶたにく ひじき さつまいも	だいこん ごぼう こまつな うめ にんじん こんにやく えだまめ	こめ さとう あぶら プリン	638 801	28.2 35.9	17.9 20.7	2.1 2.8
6 月	○	ごはん わかめスープ プルコギどんのぐ パンパンジーサラダ かたぬきチーズ(中)	牛乳 とりにく とうふ たまご トウバンジャン ぶたにく わかめ かたぬきチーズ(中)	たまねぎ にんじん ながねぎ にんにく しめじ にら もやし きゅうり	こめ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	599 800	27.4 35.9	16.9 22.8	2.2 3.0
7 火	○	★かみかみこんだて★ ごはん すきやきふう だいがくいも きゅうりとわかめのすのもの ヨーグルトレーズン(中)	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	にんじん えのき しらたき はくさい ながねぎ きゅうり もやし レーズン(中)	こめ あぶら みずあめ さとう さつまいも ごま	848	26.2	19.2	2.0
8 水	○	コッパパン 白井市産野菜のポトフ さくらますのタルタルフライ ツナボパイサラダ りんごのタルト	牛乳 とりにく ウインナー さくらます ツナ	たまねぎ にんじん はくさい かぶ パセリ キャベツ ほうれんそう	パン あぶら さとう マヨネーズ タルト	657 801	25.7 31.1	28.6 33.3	2.1 2.6
9 木	○	ごはん とんじる いろどりやさいのたまごやき おなかサラダ なのはなふりかけ いちご	牛乳 ぶたにく とうふ たまご ハム かつおぶし	こんにやく ごぼう こまつな キャベツ ほうれんそう もやし にんじん いちご	こめ じゃがいも あぶら さとう	641 825	25.4 31.0	21.9 27.3	2.2 2.6
☆ 給食費(2月分)の引き落とし日は2月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆									
10 金	○	しよくパン つぶつぶコーンポタージュ ささみのレモンソースかけ ブロッコリーのアーモンドあえ ブルーベリージャム	牛乳 スキムミルク とりにく	たまねぎ にんじん コーン パセリ ブロッコリー こまつな	パン なまクリーム でんぷん あぶら さとう アーモンド ジャム	686 845	30.8 37.1	22.9 26.9	2.7 3.4
13 月	○	ごはん にくじゃが ぎんざけのしおやき キャベツのさんしよくサラダ	牛乳 ぶたにく ぎんざけ	たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン	こめ あぶら じゃがいも さとう ドレッシング	640 794	30.0 35.6	17.4 19.4	1.8 2.2
14 火	○	♥バレンタインこんだて♥ ココアあげパン ちゅうかふうにくだんごスープ ジャーマンポテト いちごヨーグルト	牛乳 とりにく ウインナー ヨーグルト	にんじん はくさい たけのこ ながねぎ きくらげ たまねぎ パセリ	パン あぶら さとう ココア はるさめ ごまあぶら バター じゃがいも	642 792	24.2 28.3	22.7 27.7	2.3 2.9
15 水	○	ごはん もずくのかきたまじる とりそぼろどんのぐ 白井市産にんじんサラダ	牛乳 ぶたにく もずく とうふ たまご とりにく だいや だいやミート ツナ	たまねぎ しいたけ しょうが チンゲンサイ にんじん えだまめ コーン きゅうり ツナ	こめ でんぷん ごま あぶら さとう	617 770	35.5 42.3	16.0 17.7	2.0 2.3
16 木	○	ごはん かぶのみそしる ぎんヒラスのさいきょうやき いんげんとひきにくのいために しらぬい	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ ぎんヒラス ぶたにく	かぶ はくさい えのき さやいんげん にんじん たまねぎ しょうが しらぬい	こめ はるさめ あぶら	577 724	28.2 33.8	15.7 17.6	1.5 1.8
17 金	○	★じゅけんせいおうえんこんだて★ 勝つカレー(ごはん チキンカレー ヒレカツ) ゼリーポンチ	牛乳 とりにく ぶたにく たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース パイン みかん もも りんご	こめ あぶら ルウ じゃがいも こめこ パンこ ゼリー	708 925	24.5 31.3	17.1 20.9	1.7 2.1
20 月	○	ごはん ひらめんスープ しゅうまい ホイコーロー ハニーヨーグルト	牛乳 とりにく なんと ぶたにく トウバンジャン テンメンジャン ヨーグルト	にんじん ながねぎ はくさい こまつな しいたけ たまねぎ キャベツ たけのこ ピーマン にんにく	こめ こめめん ごまあぶら パンこ でんぷん あぶら さとう	680 817	30.5 35.2	18.7 20.2	2.4 2.9
21 火	○	ごはん とうふとじゃがいものみそしる シルバーのてりやき 白井市産こまつなのなっとうあえ チーズ(中)	牛乳 とうふ わかめ みそ シルバー なっとう かつおぶし チーズ(中)	たまねぎ えのき こまつな にんじん	こめ じゃがいも	567 748	26.9 34.5	14.6 19.0	1.7 2.4
22 水	○	えびピラフ トマトのポトフ はちみつチキン ブロッコリーとコーンのレモンサラダ ミルメーク	牛乳 えび ベーコン とりにく カニカマ	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ にんにく トマト パセリ しょうが ブロッコリー カリフラワー コーン	こめ マカロニ さとう じゃがいも あぶら パセリ しょうが はちみつ ミルメーク	669 827	30.2 35.9	17.1 19.0	3.0 3.6
24 金	○	ペンネポロネーゼ あじクリームチーズフライ ビーンズサラダ にゅうさんゼリー	牛乳 ぶたにく あじ だいやミート チーズ スキムミルク だいや クリームチーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ キャベツ きゅうり えだまめ	マカロニ ルウ オリーブオイル ドレッシング パンこ ゼリー	613 711	26.7 31.0	27.1 31.2	2.1 2.5
27 月	○	しよくパン ミルクスープ おからコロケ あおなのソテー	牛乳 とりにく ベーコン スキムミルク おから ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう こまつな コーン	パン じゃがいも あぶら こめこ バター パンこ オリーブオイル でんぷん	634 789	24.9 30.0	25.5 30.0	2.9 3.6
28 火	○	ごはん かいせんはっぼうさい にらまんじゅう はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく なんと うずらたまご えび ほたて ハム	にんじん たけのこ しいたけ はくさい たまねぎ しょうが さやいんげん にら もやし きゅうり	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま さとう	636 847	26.8 32.9	19.1 24.5	2.2 2.8

＜保護者の方へ＞

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルギーを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
- ・「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



小学校平均値	637	27.1	19.6	2.2
小学校基準値	650	21.1~32.5	11.7~14.4	2.0未満
中学校平均値	802	32.8	23.3	2.7
中学校基準値	830	27.0~41.5	18.4~27.6	2.5未満

◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。  
 ◎都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。